RICETTARIO

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDI (I° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, rollè di tacchino, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	FESA
CAROTA, PREZZEMOLO, SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
PANE BAGNATO NEL LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Rollè di tacchino: battere la fesa di tacchino e disporla aperta. Tritare carote e prezzemolo, unire al trito parmigiano e pane bagnato nel latte ben strizzato, amalgamare il tutto in una ciotola. Distribuire il composto al centro della carne e arrotolarla su se stessa legandola con un filo da cucina. Passare il rotolo di carne nella farina, successivamente far rosolare in una padella con olio e qualche foglia di salvia, salare e aggiungere un bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco basso con coperchio avendo cura che il liquido di cottura non asciughi.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (I° settimana AUT-INV): tagliolini o sagnette con legumi, frittata al forno con mozzarella, carote alla julienne, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIOLINI	40	60	60	ALL'UOVO SECCHI (in alternativa SAGNETTE DI SEMOLA)
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
MOZZARELLA	10	10	10	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Tagliolini o sagnette con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere i tagliolini in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata al forno con mozzarella: Sbattere le uova aggiungendo la mozzarella a cubetti, il parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 119

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDI (I° settimana AUT-INV): pasta in bianco olio e parmigiano, fettine alla pizzaiola, finocchi gratinati

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	FETTINE SOTTILI
SALSA DI POMODORO	50	50	60	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ORIGANO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FINOCCHI	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Fettine alla pizzaiola: far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote). Aggiungere la salsa di pomodoro e gli aromi, cuocere per circa 15-20 minuti. Aggiungere la carne tagliata a fettine piccole e sottili e terminare la cottura. Servire tagliando le fettine a piccoli pezzettini.

Finocchi gratinati: Mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi. Lessare i finocchi, scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i finocchi sulla teglia e cospargerli con pangrattato, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale.. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDI (I° settimana AUT-INV): pasta con tonno, parmigiano a tocchetti o in scaglie, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
TONNO SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
SALSA DI POMODORO	30	40	40	PASSATA O PELATI
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PARMIGIANO REGGIANO	30	40	50	TOCCHETTI O SCAGLIE

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con tonno: Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco medio. A metà cottura aggiungere il tonno ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno.

Parmigiano a tocchetti o in scaglie: servire a tocchetti piccoli o in scaglie. Eventualmente insieme all'insalata.

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

PRIMA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (I° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, polpette di pesce al pomodoro, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Se necessario
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
SALSA DI POMODORO	10	20	30	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino. Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Polpette di pesce al pomodoro: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo e aglio. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone. Il composto non deve risultare molle ma consistente per cui se necessario aggiungere dell'uovo o ulteriore pangrattato. Preparare con il composto delle polpette e passarle nella farina. Nel frattempo preparare un sughetto cuocendo il pomodoro in un tegame con cipolla, olio extra vergine d'oliva e prezzemolo tritato. Far cuocere per circa 10 minuti, rimuovere la cipolla ed immergere nel sugo le polpette di pesce. Cuocere fino a che le polpette risultino cotte ma non sfaldate.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDI (II° settimana AUT-INV): pasta in bianco olio e parmigiano, ciliegine di mozzarella o caciottina, insalata mista

ALIMENTO	**INFANZIA QUANTITA' grammi**	**PRIMARIA QUANTITA' grammi**	**MEDIE QUANTITA' grammi**	**NOTE**
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	50	60	80	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Ciliegine di mozzarella o caciottina nella stessa quantità indicata in tabella.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (II° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, polpette di maiale, spinaci al parmigiano

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

MAIALE	50	60	70	TAGLIO MAGRO MACINATO
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PANE COMUNE	10	10	10	RAFFERMO
LATTE	5	5	5	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO-ROSMARINO
SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	IN CASO DI PREPARAZIONE AL SUGO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
PARMIGIANO REGGIANO	3	3	5	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Polpette di maiale: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane ammollato nel latte e ben strizzato, gli aromi, una minima quantità di sale. Preparare con l'impasto delle polpette. Cuocere in padella in bianco o in una salsa di pomodoro.

Spinaci al parmigiano: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale. A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il parmigiano.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDI (II° settimana AUT-INV): orzo o pasta con legumi, sformato di patate, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
ORZO	45	65	65	PERLATO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	20	20	

PATATE	80	80	150	
MOZZARELLA	15	15	25	
PROSCIUTTO COTTO	15	15	25	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGGIANO REGGIANO	3	3	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SE NECESSARIO

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Orzo o pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo ai legumi.

Sformato di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto. Disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta. Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti ***PRIMO*** *(orzo o pasta con legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso nella quantità di 40 g per l'infanzia, 60 g per primaria e medie.*

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDI (II° settimana AUT-INV): riso con broccoli o cime di rapa, bocconcini di pollo croccanti, finocchi gratinati, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
BROCCOLI	50	60	60	IN ALTERNATIVA CIME DI RAPA
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO - CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

FINOCCHI	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Riso con broccoli: Lessare in poca acqua le cimette di broccoli mondate. Frullare i broccoli aggiungendo brodo vegetale fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.
In un tegame a parte dorare la cipolla tagliata sottile in poco olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale. Verso la fine della cottura aggiungere la purea di broccoli e il parmigiano.

Bocconcini di pollo croccanti: Tagliare a bocconcini i petti di pollo. Passare i bocconcini nel latte e poi nel pangrattato mescolato alla farina di mais. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i bocconcini di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Finocchi gratinati: Mondare e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi non troppo grandi. Lessare i finocchi, scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i finocchi sulla teglia e cospargerli con pangrattato, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 119

Varianti

PRIMO (riso con broccoli) : sostituire a piacere i broccoli con le cime di rape, seguendo lo stesso procedimento, ovvero sbollentando le cime di rapa, frullandole e unendo la crema ottenuta al risotto.

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (II° settimana AUT-INV): pasta al sugo di pomodoro con ricotta, palombo in umido, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	DI GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	50	50	PASSATA O PELATI
RICOTTA	20	20	30	DI MUCCA
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	BASILICO O PREZZEMOLO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PALOMBO	60	80	100	IN TRANCI
SALSA DI POMODORO	30	30	30	PASSATA O PELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al sugo di pomodoro e ricotta: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. A fine cottura aggiungere la ricotta schiacciata ed amalgamare bene. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico o un trito di prezzemolo.

Palombo in umido: preparare un sugo di pomodoro leggero con salsa di pomodoro, cipolla e un po' d'olio. Far cuocere per circa 10 minuti, quindi immergere nel sugo i tranci di palombo e portare a cottura fino a che la polpa del pesce risulti ben cotta ma morbida. Togliere la pelle che circonda le fette di palombo e la spina centrale, servire tagliato a pezzettini.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDÌ (III° settimana AUT-INV): risotto alla zucca, scaloppine di tacchino, cavolfiori gratinati

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
ZUCCA	50	60	80	
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALVIA ROSMARINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

TACCHINO	50	60	70	FESA
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

CAVOLFIORE	60	60	100	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto alla zucca: tagliare la zucca a dadini, fare stufare in poco olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere la zucca, poca acqua e una minima quantità di sale; a metà cottura aggiungere la salvia e il rosmarino. Togliere gli aromi e frullare la zucca una volta cotta. Dorare la cipolla tagliata sottile in olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso crudo e "tostarlo" con brodo vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere la zucca frullata e il parmigiano.

Scaloppine di tacchino: battere i petti di tacchino e passarli nella farina. Riscaldare in una padella larga l'olio extravergine d'oliva e aggiungere i petti di tacchino infarinati e salare. Verso fine cottura aggiungere il succo di limone alle scaloppine. Fare insaporire ancora qualche minuto e servire.

Cavolfiori gratinati: Mondare e lavare i cavolfiori. Lessarli e scolarli. Nel frattempo preparare una teglia da forno cosparsa con olio e pangrattato. Adagiare i cavolfiori sulla teglia e cospargerli con pangrattato e parmigiano, un filo d'olio in superficie ed una minima quantità di sale. Infornare a forno medio per circa 15-20 minuti.

Varianti

SECONDO *(scaloppine di tacchino) : è possibile sostituire il succo di limone con del succo d'arancia oppure semplicemente aggiungere erbe aromatiche al posto degli agrumi.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (III° settimana AUT-INV): tagliatelle al ragù di carne, polpette ricotta e spinaci, insalata mista, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
TAGLIATELLE	60	70	90	ALL'UOVO SECCHE
SALSA DI POMODORO	50	60	60	PASSATO O PELATI FRULLATI
CARNE DI VITELLONE CAT.Z	20	20	30	TAGLIO MAGRO MACINATO
SEDANO CAROTA CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

SPINACI	25	30	40	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	30	30	30	Utilizzare circa 5 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	10	GRATTUGIATO
RICOTTA DI MUCCA	50	60	80	
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
NOCE MOSCATA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Tagliatelle al ragù di carne: preparare un battuto di sedano, carota e cipolla: rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva e se necessario brodo vegetale; aggiungere la carne macinata e rosolare. Unire la salsa di pomodoro, gli aromi e il sale e cuocere per circa 30 minuti. Lessare le tagliatelle e condire.

Polpette ricotta e spinaci: lessare gli spinaci in poca acqua e strizzarli bene. Preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano, una grattatina di noce moscata e gli spinaci frullati o sminuzzati. A piacere è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 119

Varianti PRIMO (pasta al ragù di carne) : se maggiormente gradito proporre un ragù di carne in bianco senza l'aggiunta della salsa di pomodoro.

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDI (III° settimana AUT-INV): pasta in bianco olio e parmigiano, bocconcini di carne in umido, bieta lessa olio e limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CARNE DI VITELLONE CAT.Z	50	60	70	TAGLIO MAGRO SENZA NERVETTI
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

BIETA	60	60	100	
LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SUCCO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Bocconcini di carne in umido: tagliare a piccoli bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure (sedano, carota e cipolla) e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne passata nella farina e cuocere con olio extravergine d'oliva a fuoco lento fino a completa cottura. Si raccomanda di fare molta attenzione affinché i bocconcini risultino in pezzi piccoli e teneri facili da masticare anche per i bambini più piccoli, eventualmente tagliarli in pezzi più piccoli prima di servire.

Bieta lessa olio e limone: lessare la bieta pulita e mondata in poca acqua oppure cuocere a vapore. Scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e del succo di limone.

Varianti

SECONDO *(bocconcini di carne in umido) : aggiungere eventualmente salsa di pomodoro per fare dei bocconcini al sugo.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDI (III° settimana AUT-INV): pasta con legumi, frittata al forno con patate, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).
Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirla ai legumi.

Frittata al forno con patate: lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti PRIMO *(pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con* ***orzo o farro*** *aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie.*

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (III° settimana AUT-INV): pasta al pomodoro e basilico, crocchette di pesce, insalata lattuga e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
SALSA DI POMODORO	50	60	70	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA	60	80	100	SURGELATI
PATATE	20	30	40	
UOVO	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
FARINA, PANGRATTATO o PANE BAGNATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO, SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

LATTUGA	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Rimuovere la cipolla. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Crocchette di pesce: lessare le patate. A parte cuocere il pesce senza spine con prezzemolo. Passare allo schiacciapatate le patate lessate e unirle al pesce cotto e ben sminuzzato. Aggiungere il pangrattato o il pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, prezzemolo tritato e a piacere un po' di succo di limone.
Preparare con il composto delle polpette schiacciate (crocchette) e passarle velocemente nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Cuocere al forno in una teglia, unta con olio d'oliva. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Insalata lattuga e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fettine sottili i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDÌ (IV° settimana AUT-INV): pasta all'ortolana, spezzatino di vitello alla genovese, spinaci al limone

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

VITELLO CAT. V	50	60	70	GIRELLO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – PREZZEMOLO
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

SPINACI	60	60	100	SURGELATI
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AGLIO O CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta all'ortolana (ragù vegetale): tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa). A fine cottura salare e togliere gli aromi. Passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano.

Spezzatino di vitello alla genovese: far rosolare in un tegame olio extra vergine d'oliva e il trito di ortaggi (cipolla, sedano, carote). Aggiungere gli aromi, la carne tagliata a spezzatino (in piccoli bocconcini) oppure a scaloppine (fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo vegetale. Servire con una salsina ottenuta frullando le verdure (se gradita).

Spinaci al limone: lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli bene e ripassarli in padella con un filo d'olio, extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio o della cipolla, lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto una minima quantità di sale. A fine cottura togliere l'aglio (o la cipolla) e aggiungere il succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (IV° settimana AUT-INV): pasta e piselli, prosciutto crudo/cotto, carote alla julienne e cappuccio

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	DI SEMOLA
PISELLI	40	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi

CAVOLO CAPPUCCIO	30	30	40	
CAROTE	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi. Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare. Lessare la pasta, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura se si vuole ottenere una consistenza brodosa.

Prosciutto crudo o in alternativa nella stessa quantità prosciutto cotto magro (senza lattosio, glutine e polifosfati aggiunti)

Carote alla julienne e cappuccio: mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDI (IV° settimana AUT-INV): riso del marinaio, frittata al forno con spinaci, lattuga a striscioline, *dolce*

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
SEPPIE E CALAMARI	30	40	50	SURGELATI
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
CIPOLLA, PREZZEMOLO, SALSA DI POMODORO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, prezzemolo ed eventualmente un po' di brodo vegetale. A metà cottura aggiungere poco pomodoro (a piacere), poi il riso e procedere aggiungendo brodo secondo la ricetta tradizionale del risotto fino a cottura completa.

Frittata al forno con spinaci: Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 119

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDI (IV° settimana AUT-INV): quadrucci in brodo vegetale, cotoletta di pollo al forno, purea di patate

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
QUADRUCCI	40	50	70	ALL'UOVO SECCHI
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	30	30	30	
PARMIGIANO REGGIANO	3	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

POLLO	50	60	70	PETTO
PANGRATTATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO o ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	TRITATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PATATE	80	100	120	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	Q.B. (circa 20 ml)	TIEPIDO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Quadrucci in brodo vegetale: Preparare il brodo vegetale: tagliare a pezzi sedano, cipolla, carote q.b. ed immergere le verdure in acqua fredda. Quando il brodo risulterà pronto, togliere le verdure (eventualmente frullarle e aggiungere di nuovo al brodo), aggiungere il sale e cuocere i quadrucci nel brodo. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e parmigiano.

Cotoletta di pollo o tacchino al forno: tritare il prezzemolo (a piacere) e unirlo al pangrattato con una minima quantità di sale. Passare i petti di pollo (o di tacchino) nel latte e poi nel pangrattato. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiare i petti di pollo panati, salare e cuocere a 180°C per 15-20 minuti circa.

Purea di patate: Lessare le patate e schiacciarle aggiungendo latte e olio extravergine d'oliva; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

VENERDI (IV° settimana AUT-INV): gnocchetti al pomodoro, merluzzo gratinato al forno, insalata mista

ALIMENTO	**INFANZIA QUANTITA' grammi**	**PRIMARIA QUANTITA' grammi**	**MEDIE QUANTITA' grammi**	**NOTE**
GNOCCHETTI	150	180	250	
SALSA DI POMODORO	50	60	80	PASSATO O PELATI FRULLATI
CIPOLLA, BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

FILETTI MERLUZZO	60	80	100	SURGELATO
PANGRATTATO, FARINA DI MAIS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Gnocchetti al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con cipolla e olio extra vergine d'oliva. Cuocere gli gnocchi e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia di basilico.

Merluzzo gratinato al forno: in una terrina mescolare il pangrattato, la farina di mais, una minima quantità di sale e il prezzemolo tritato. Impanare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio. Cuocere in forno a 160°C per circa 20-30 minuti.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.